



A.S.D. Iride C.so De Gasperi, 20/b - 10098 Rivoli (TO)

INTRODUZIONE AL FITWALKING

Ritrovare la forma fisica, muoversi in compagnia, acquisire la giusta postura

MERCOLEDI 9 GIUGNO 2021

dalle 18.00 alle 19.00

PARCO GENERALE CARLO ALBERTO DALLA CHIESA

(Ingresso via Martiri xxx Aprile COLLEGNO, fronte Villa Rosa)

prova gratuita*

L'evento si svolgerà nel pieno rispetto delle norme anti-contagio Covid-19 e dei DPCM in vigore.

L'attività sarà gestita da Istruttori di Fitwalking Abilitati "Metodo Maurizio Damilano"

Daniela GIORGIS - Monica ORTALE – Elena ROERO

Il gruppo di cammino si ritroverà ogni mercoledì dalle 18,00 alle 19,00 .

Per iscriversi al gruppo è necessario versare una quota di 10 € annui comprensivi di iscrizione all'associazione ed assicurazione. Necessario portare il certificato medico per attività sportiva non agonistica

PERCHÈ FARE FITWALKING?

Perché è "l'arte del camminare bene", adatta a tutti e a tutte le età , non è traumatica. E' la camminata sportiva che va ben oltre il semplice camminare. Richiede un'attrezzatura semplice: un paio di scarpe da ginnastica ed abbigliamento comodo, per svolgere un'attività fisica, sportiva e socializzante in modo graduale e appagante.

Il Fitwalking rappresenta un efficace strumento di prevenzione contro le malattie metaboliche e in particolare il diabete di tipo due (da iperglicemia).

L'attività fisica innesca un processo di calo permanente della massa grassa, l'organismo diventa più efficiente e più resistente.

il Fitwalking, praticato con regolarità, apporta benefici:

- all'apparato muscolo scheletrico
- al complesso cardio/circolatorio e respiratorio
- ai meccanismi della digestione
- a postura ed equilibrio
- alla pressione sanguigna
- a contrastare l'aumento dei valori LDL, trigliceridi, e uricemia
- a combattere l'osteoporosi riducendo il rischio di fratture alle ossa
- alla psiche riducendo ansia, depressione, stress

Vi aspettiamo!

***Per aderire è necessario comunicare la propria presenza telefonando al numero 339194926882 o inviando mail all'ASD IRIDE info@iriseasd.it - La comunicazione dell'adesione è obbligatoria.**